

# ¿Está todo bién?

---

GUIA SOBRE SALUD MENTAL  
PARA PERIODISTAS

---



# ¿ESTÁ TODO BIEN?

## Guía básica de salud mental para periodistas

### Sobre el equipo

Escrito por Guilherme Valadares

Edición: Katia Brembatti

Proyecto de diseño: Stephanie Lima

Coordinación de proyecto: Lucas Brito Cortez, Karina Santos y Katia Brembatti

### Sobre el apoyo

Esta guía cuenta con el apoyo financiero del **Meta Journalism Project**

### Sobre las organizaciones

**Sobre el Redes Cordiais:** Sobre el Redes Cordiais: El Redes Cordiais es una organización que estimula el cambio en el entorno digital a través de la capacitación para el diálogo, del combate a la desinformación y de la interpretación crítica de las redes sociales, con el objetivo de reducir posibles impactos negativos que la exposición en internet puede causar a la sociedad.

**Sobre el ITS Rio:** El ITS es una organización independiente sin fines de lucro que analiza las dimensiones jurídica, social, económica y cultural de la tecnología; defiende políticas públicas y prácticas privadas, que protegen su privacidad, la libertad de expresión y el acceso al conocimiento. El Instituto es también un polo multiinstitucional conectado a una red de socios nacionales e internacionales y posee, entre sus principales actividades, debates sobre privacidad y datos personales, derechos humanos, gobernanza de Internet, nuevos medios de comunicación, inclusión social, educación digital, cultura, tecnología y propiedad intelectual, entre otros. Finalmente, el ITS Rio tiene por objetivo el fortalecimiento de las voces de Brasil, de Latinoamérica y del Sur global en los debates internacionales sobre tecnología, internet y su reglamentación.

# Índice

INTRODUCCIÓN	6
--------------	---

---

## PARTE 1

<b>Una breve radiografía: ¿cómo está tu salud mental?</b>	<b>7</b>
---	----------

---

Primer paso: ¿Te identificas con las quejas de otros periodistas?	8
---	---

---

Segundo paso: de estos relatos, ¿cuáles se asemejan a tu realidad?	11
--	----

---

Tercer paso: ¿Usas alguna de esas objeciones para evitar buscar ayuda?	14
--	----

---

En conclusión, y de manera general, ¿cómo está la salud mental de los periodistas?	18
--	----

---

¿Existe una cultura del silencio en las redacciones?	21
--	----

---

¿Es la salud mental de los periodistas un problema individual o estructural?	23
--	----

---

¿Cómo se conectan raza, género, clase y otros marcadores sociales a ese tema?	26
---	----

---

## PARTE 2

<b>¿Cómo cultivar la salud mental en la práctica?</b>	<b>31</b>
---	-----------

---

Técnicas para realizar inmediatamente de manera individual	32
--	----

---

Ejercicio: creando un grupo de acogida emocional en tu equipo o redacción	39
---	----

---

3 pilares de una redacción emocionalmente más preparada	42
---	----

---

# Índice

---

Extra: recomendaciones para evitar cuadros de agotamiento durante la cobertura electoral	46
--	----

## PARTE 3

<b>Diccionario básico de salud mental</b>	<b>52</b>
---	-----------

---

Salud mental	54
--------------	----

---

Equilibrio emocional	55
----------------------	----

---

Emociones	55
-----------	----

---

Síndrome de <i>Burnout</i> o síndrome del trabajador quemado	56
--	----

---

Trauma	56
--------	----

---

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	57
--	----

---

Injuria moral	58
---------------	----

## PARTE 4

<b>Contenido adicional: material de profundización</b>	<b>59</b>
--	-----------

---

“ *Los periodistas son una tribu resiliente.*

Pero somos también tan vulnerables a daños psicológicos como los bomberos, los agentes de policía, los paramédicos o los soldados. Necesitamos entrenamiento, apoyo psicológico y liderazgo consciente sobre estas cuestiones”

**Bruce Shapiro**

Director ejecutivo del Dart Center  
for Journalism & Trauma



# Introducción

Este material resulta de nuestro deseo de apoyar a los periodistas y redacciones en el cultivo del equilibrio emocional y la compasión. Se trata de una guía breve y limitada, anhelando a que inspire la producción de más herramientas, libros, diálogos y estudios en el campo que involucra salud mental y periodismo. El presente trabajo es fruto de muchas manos y de actuación en red, de instituciones que creen en la importancia de conversar sobre el asunto, transformando a profesionales y redacciones.

Encabezan esta iniciativa las organizaciones **Redes Cordiais** e **Instituto de Tecnologia e Sociedade** (ITS) – dos instituciones que ya han actuado juntas en otras cooperaciones exitosas – con el apoyo del **Meta Journalism Project**, que se ha sensibilizado con la propuesta de buscar caminos para el bienestar de profesionales de prensa. Esta es una demanda urgente que afecta a toda la sociedad, dado que se refleja en la calidad y cantidad de informaciones producidas y distribuidas.

Aspiramos a que este material sea una semilla para cambios benéficos. No solamente en las redacciones, sino también en las vidas de quien produce y de quien consume y cree en el periodismo.

**¡Buena lectura!**

PARTE 1

# Una breve radiografía:

¿CÓMO ESTÁ TU SALUD MENTAL?



**Primer paso:**

## ¿Te identificas con las quejas de otros periodistas?

Si estás leyendo esta guía, es posible que estés viviendo una situación difícil, o lo suficientemente intensa para que te cuestiones incluso si debes o no seguir en el periodismo. En conclusión, ¿cuánta de nuestra salud psíquica e integridad física estamos dispuestos a ofrecer?

En esos momentos, con el sentimiento de soledad, el sufrimiento se vuelve aún más agudo. Nos quedamos aislados en la percepción de que todos a nuestro alrededor están bien, con la sensación de que somos el eslabón débil, los impostores en la cadena responsable por entregar noticias frescas al mundo a diario. Esa feroz autocrítica puede alimentar una percepción distorsionada de la realidad.

Por eso, a continuación hemos separado algunos relatos de participantes de entrenamientos realizados por todo Brasil, centrados en el cultivo del equilibrio emocional para periodistas. Son situaciones típicas, no excepciones.

## Declaraciones

*Vivo bajo mucha presión. Pero la gente piensa que estoy bajo control. No es verdad, estoy al límite.*

Periodista anónimo

*No sé cómo tomarme un día de descanso. Recibo mensajes de trabajo en whatsapp el lunes a las cinco de la mañana, domingo a la medianoche... No hay límites. Necesito medicación para dormir, me despierto varias veces a la noche.*

Periodista anónimo

*Vivimos un alto nivel de exigencia y ansiedad, además de una inmensa duda con relación al futuro, lo que provoca una presión enorme.*

Periodista anónimo

*Nuestra falta de salud mental es un grave problema que tenemos que enfrentar. Me gustaría que los líderes lo supieran. Todos pueden ganar, incluso el producto final — que es nuestro trabajo diario.*

Periodista anónimo

*Es común que nos traten de manera grosera, lo cual afecta a todo el equipo. Uno le transmite al otro esa cadena de groserías, por lo que finalmente nos hace muy mal a todos.*

Periodista anónimo

# Sobre estos relatos, ¿con cuáles te identificas, en mayor o menor grado?

Esta etapa aclara que, sea cual sea tu desafío emocional en este momento, tu caso no es aislado. Lo más probable es que varios de tus colegas de profesión también estén sufriendo silenciosa y estoicamente.

## Segundo paso: de estos relatos, ¿cuáles se asemejan a tu realidad?

Tras escuchar más de cien periodistas en entrenamientos realizados en pequeños grupos, se agruparon las quejas más comunes, por orden de prioridad:

- ▲ Falta de empatía
- ▲ Falta de reconocimiento
- ▲ Falta de transparencia en la comunicación
- ▲ Comunicación violenta
- ▲ Periodos de descanso invadidos por los líderes
- ▲ Desorganización en los procesos de la redacción
- ▲ Sobrecarga de trabajo

Considerando tu cotidiano profesional, sea dentro de una redacción o como *freelancer*, ¿qué quejas tienen sentido para tí? ¿Tu actual postura al trabajar hace que se agraven estas quejas, o sí consigues percibir los obstáculos para que no caigas en esas trampas?

Enfatizamos que esta lista no es exhaustiva: es fruto de una muestra reducida, con perspectivas para que se convierta en una investigación de más amplio alcance. Aun así, es interesante notar cómo se podrían abordar, en teoría, las cuatro quejas iniciales en entrenamientos y formaciones en equilibrio emocional. Asimismo, las tres quejas siguientes se conectan a ese campo, una vez que líderes ansiosos y tensos tienden a sobrecargar más a sus equipos.

Esta lista puede ser útil para que comprendas y articules tus necesidades. Así como puede beneficiar a editores y a demás gestores, ayudándolos a promover una administración más acogedora, sin abandonar la eficiencia. La comunicación agresiva es un hábito que se puede sustituir por estrategias más humanizadas y afectuosas, aunque objetivas y directas.

Pon atención también a otras señales que pueden indicar una situación sensible, en especial tras participar en coberturas tensas:

- ▲ *Flashbacks* o memorias intrusivas, con imágenes, olores o sonidos de materiales en las que participaste
- ▲ Incapacidad de hablar sobre situaciones que presenciaste durante una cobertura
- ▲ Creciente dificultad para concentrarse
- ▲ Frecuentes fallos de memoria
- ▲ Creciente irritabilidad

- ▲ Mayor sudoración
- ▲ Aumento del consumo de alcohol y/o de drogas ilícitas
- ▲ Crecimiento del uso de medicación para dormir, trabajar o mantenerse estable
- ▲ Falta de energía para salir de casa o del trabajo
- ▲ Sueños o pesadillas constantes relacionados con las funciones que desempeñas
- ▲ Insomnio

Si observas la permanencia de algunos de estos síntomas por más de un mes, se recomienda buscar ayuda profesional.

**Tercer paso:**

## ¿Usas esas objeciones como justificación para que no busques ayuda?

En muchas ocasiones, los profesionales de la comunicación solamente aceptan recibir apoyo cuando están al borde del colapso – a costa de severos daños a sí mismos o a personas cercanas, sea en el ambiente laboral o familiar.

Estas son algunas objeciones muy comunes que se relataron durante cursos de equilibrio emocional para periodistas:

## Declaraciones



*Si saben que estoy enfrentando esa situación, mi carrera va a estar comprometida.*

Periodista anónimo

*Si todos están trabajando sin dormir durante la madrugada, debo ser capaz de hacerlo también. Puedo contribuir más trabajando lo máximo posible.*

Periodista anónimo

*Van a reírse de mí a mis espaldas. Voy a convertirme en motivo de burla y chisme si asumo lo que paso.*

Periodista anónimo

*Las necesidades de los supervivientes y víctimas son más importantes que las necesidades de los periodistas.*

Periodista anónimo

*Aunque me abra, ¿Qué podrán hacer los demás para ayudarme?*

Periodista anónimo

*Sería egoísta de mi, parte descansar mucho frente a lo que está sucediendo. Necesito trabajar más.*

Periodista anónimo



Si te identificas con una o más frases de esa lista, considera buscar ayuda profesional. Los relatos mencionados pueden aplicarse a cuadros de ansiedad, depresión, pánico, vicios, compulsiones, trastorno de estrés postraumático y otros tantos contextos desafiantes emocionalmente.

Sentimientos tales como culpa y vergüenza son comunes en esos casos, acompañados por una mordaz autocrítica. Esa combinación se agrava cuando camina de la mano con la ausencia de apoyo emocional, sea por aislamiento, prejuicio relacionado con los procesos terapéuticos o por la falta de dinero para pagar los tratamientos.

Enfrentar el peso de nuestro compromiso ético de no fallar, que se suma a la constante presión para la producción periodística en nivel de excelencia, puede ser una trituradora humana. Es normal adentrarse en situaciones límite. En algunos lugares, puede tener connotación positiva presentar niveles inhumanos de estrés y ojeras dignas de películas de terror.

Por lo tanto, es necesario que tengamos límites claros para que podamos proteger nuestra salud. Además, también es esencial que tengamos el coraje de pedir ayuda antes que nos aislemos en procesos autodestructivos.

Para que seamos capaces de definir límites, antes es necesario que comprendamos nuestra situación actual, **diagnosticando nuestro momento de modo consciente**. Esa breve radiografía es un esfuerzo hacia esa dirección. Al final de la cartilla, traemos un quiz que puedes hacerlo de manera individual o con tu equipo.



## En conclusión, y de manera general, ¿cómo está la salud mental de los periodistas?

La salud mental de los periodistas parece sobrevivir con respiración artificial.

Antes de la pandemia ya se notaba la formación de una tormenta perfecta. Los ingredientes para el padecimiento mental de los profesionales de prensa ya estaban todos presentes en una combinación que nunca antes se había visto: la devaluación profesional, la decreciente facturación que pone en jaque el modelo de negocios, la incesante búsqueda de visualizaciones, las amenazas proferidas por gobernantes autoritarios, la crisis de confianza en los periodistas, el creciente acoso en línea, el discurso de odio y actos de violencia física dirigidos a los periodistas.

La COVID-19 ha agravado aún más ese cuadro y nos ha puesto en una situación límite. No es sin motivo que se observa el creciente número de periodistas en cuadro de *Burnout* (agotamiento emocional), depresión, trastorno de ansiedad, compulsiones y vicios diversos.

Estudios conducidos por el psiquiatra y profesor Anthony Feinstein junto al Reuters Institute examinaron dos grandes redacciones internacionales en 2020. Los resultados apuntan que, durante la pandemia, la ansiedad clínicamente significativa afectaba al 25% de los periodistas; uno de cada cinco enfrentaba la depresión; y el 75% reportaron un nivel de estrés superior a la media general de la población.

En Brasil, una encuesta llevada a cabo por el FENAJ ha descubierto que el 61% de los periodistas han reportado el aumento de ansiedad y estrés durante la pandemia.

Estudios académicos sugieren que el 80% al 100% de los periodistas van a enfrentar, en sus vidas, al menos un acontecimiento traumático relacionado con el trabajo. Muchos de ellos, incluso, van a enfrentar la repetida exposición a situaciones de trauma o injuria moral – especialmente aquellos que estén cubriendo crisis humanitarias.

Si las estadísticas desaniman, la cantidad de investigaciones y reportajes publicados sobre la salud mental de los propios periodistas es bienvenida. Significa que estamos finalmente hablando sobre el asunto.

En tiempos pasados, las crisis emocionales parecían reservarse a periodistas que cubrían guerras y genocidios. Hoy, la cobertura política o de hechos policiales de una gran ciudad típica puede ser un desafío a la salud mental del más estable de los seres. Incluso temas supuestamente más leves, tales como cultura o comporta-

miento, pueden volverse difíciles cuando se trabaja en turnos dobles, con la interrupción de los días de descanso, sin tiempo para desconectarse del mundo virtual.

### PERIODISTAS AGOTADOS, LECTORES CANSADOS

Con la precaria salud mental de los profesionales, la profesión puede volverse insalubre al más resiliente de ellos. Discutir sobre ese tema no se trata solamente de una conversación sobre el padecimiento masivo de periodistas en redacciones y de freelancers, sino también de un diálogo sobre el impacto del crecimiento exponencial de burnouts en la sociedad, en su conjunto. Según el [Digital News Report 2019](#) del Reuters Institute, el **47% de las personas ven el periodismo como siendo muy negativo** y muchas de ellas ya desisten de seguir las noticias, fenómeno llamado news fatigue (fatiga provocada por las noticias).

**A fin de cuentas, ¿qué historias contarán profesionales con ansiedad, depresión, insomnio y sobrecargados?** Es natural que personas agotadas compartan una visión de realidad que refleje su paisaje emocional, aunque busquen ser objetivas y rigurosas.

Creemos que traer este tema – el cuidado emocional de los periodistas – al centro de la pauta nos va a ayudar a soñar con el periodismo del futuro. Con redacciones intensas y profesionales con vitalidad y compasión necesarias para enfrentar los principales desafíos de nuestra era.

# ¿Existe una cultura del silencio en las redacciones?

“*Tengo dos hijos pequeños. Mi jefe me atribuyó una pauta sobre pedofilia. La acepté sin hesitación, aunque preocupado con qué encontraría en la averiguación. Resultó que me expusieron a imágenes y videos muy violentos, pero seguí hasta el final del reportaje. Tuve miedo de que me vieran como alguien que no es capaz, si pidiera que me sustituyan. Empecé a medicarme para conseguir dormir tras el material y tuve ataques de pánico. Nunca he hablado sobre eso con nadie.*”

Periodista anónimo

Pedir para abandonar un reportaje a causa del miedo al impacto emocional que nos puede generar les suena absurdo a muchos periodistas. Hay quienes defienden que cubrir temas duros es la esencia de medios de comunicación de calidad.

Frente a esa realidad, el *modus operandi*, frecuentemente, es seguir adelante. No es usual asumir que la cerveza al final de la jornada laboral puede haberse transformado en alcoholismo o que el aislamiento social es un cuadro depresivo.

Hay miedo de hablar sobre las propias dificultades emocionales, pues se cree que hacerlo puede parecer una señal de debilidad, lo que dejaría una marca que podría impedir la ascensión profesional.

### **CÓMO SUPERAR ESA BARRERA?**

Es necesario tener coraje para romper la cultura del silencio cuando el asunto es la salud mental. Contar con la empatía de los líderes facilita el proceso. Si se reciben los problemas emocionales con amparo, el mensaje será que es posible traer la vulnerabilidad al trabajo. Sin embargo, si lo que sucede en la práctica es una punición silenciosa, el equipo fijo y los freelancers rápidamente comprenden que lo mejor es seguir callados si desean mantenerse en sus empleos y con sus pautas.

El problema se vuelve aún más grave ante líderes mayoritariamente hombres en las redacciones. Es notoria la mayor dificultad emocional que muchos hombres enfrentan en sus vidas y el carácter machista enfrentado cuando se habla sobre sentimientos. Esa percepción, muchas veces, se convierte en una cultura de trabajo entre los liderados. Si el líder hace un chiste con el tema o no acepta su importancia, el silencio se convierte en una regla no dicha.

# Sin embargo, ¿es la salud mental de los periodistas un problema individual o estructural?

**Ambos.** La respuesta para el problema debe combinar esfuerzos individuales y estructurales.

No es suficiente ofrecer reembolso para consultas psicológicas y pensar que eso resuelve la cuestión, mientras los editores tratan a los reporteros de manera violenta en el cotidiano.

Se pueden trabajar varias acciones mediante cambios individuales. Editores y líderes de redacción más empáticos, no violentos y con entrenamiento en equilibrio emocional pueden transformar el cotidiano de sus equipos. Reporteros pueden cuidarse a sí mismos con rutinas más saludables, lo que incluyen prácticas como la realización de actividades físicas, yoga, meditación, alimentación más saludable, tiempo para descanso y límites claros entre el espacio de trabajo y la vida personal.

La lista de acciones posibles es inmensa, esta es la buena noticia. Sin embargo, no sólo los cambios individuales van a solucionar el problema; también hay aspectos estructurales incluidos en ese proceso. Encontrar caminos hacia la susten-



tabilidad financiera de las redacciones, de manera que puedan pagar sueldos adecuados, sin sobrecargar a las personas, es una parte central de la ecuación.

Una manera de beneficiar tanto a los propios periodistas como a quienes consumen las noticias es dar más espacio a abordajes periodísticos menos sensacionalistas y que, por lo tanto, no se centren en la urgencia. En ese sentido, hay caminos esperanzadores para poner en práctica, tales como: periodismo de soluciones, periodismo constructivo, periodismo de paz y periodismo compasivo.

Cubrir tragedias en busca del titular más histriónico, para captar lo máximo de clics es muy diferente de escribir un material centrado en soluciones, a partir de una perspectiva constructiva. Podemos encontrar algunas indicaciones de caminos en el sitio web de la [red internacional de "Periodismo de Soluciones"](#).

Es decir, hablar sobre cambios estructurales que impacten positivamente nuestra salud mental significa discutir:

- ▲ modelo de negocios
- ▲ abordajes editoriales del medio de comunicación
- ▲ literacidad emocional de la redacción y de los *freelancers*

- ▲ entrenamiento en comunicación no violenta
- ▲ cambio de cultura interna
- ▲ metas y métricas para mensurar el problema y los avances a lo largo del tiempo
- ▲ redes de apoyo, protocolos y direccionar recursos para la salud mental
- ▲ personal dedicado al tema, no solamente voluntarios que lo hacen en el tiempo que les queda
- ▲ interseccionalidad, considerando raza, género y clase como temas centrales

### ¿QUÉ REDACCIÓN YA AVANZA?

Te recomendamos que escuches [este podcast con Dean Yates, que fue el líder en salud mental y bienestar de la Reuters](#), para que comprendas con más profundidad las dimensiones contempladas en este trabajo. Yates es un reportero de renombre y larga experiencia, que vivió un periodo de grave padecimiento mental, llegando a considerar el suicidio. Su trayectoria y actuación en esa área pueden inspirar redacciones para adoptar una política que priorice la salud mental de sus periodistas.

Te sugerimos que visites también el [centro de salud mental y resiliencia de la Reuters](#).

## ¿Cómo se cruzan raza, género, clase y otros marcadores sociales con ese tema?

En una conversación seria sobre salud mental y periodismo, hay que considerar marcadores sociales como raza, género y clase.

Ser una periodista negra, nordestina y madre sola, trabajando en São Paulo, es completamente diferente que ser un joven periodista hombre, blanco, heterosexual, soltero y sin hijos. Además de los desafíos profesionales y de la maternidad, ella enfrenta el machismo, la xenofobia y el racismo, de una manera que sus jefes, en caso de que sean hombres, tendrán dificultad para comprender.

Un periodista periférico al inicio de su carrera, que necesita tomar dos horas de transporte público para llegar a la redacción, puede enfrentar dificultades emocionales imperceptibles para aquellos que no viven la misma situación.

Una periodista homosexual puede enfrentar el prejuicio oculto de sus compañeros de trabajo, además de situaciones cotidianas de discriminación e intolerancia, lo que contribuye para el desarrollo de cuadros de ansiedad, por ejemplo.

No estamos hablando de una relación determinista, en la que profesionales que pertenecen a las minorías seguramente enfrentan más desafíos emocionales. Sin embargo, es importante que amplíemos nuestra consciencia y empatía, para que escuchemos activamente el habla y los silencios de nuestros colegas de trabajo. Algunos obstáculos pueden parecer invisibles a los ojos de quienes nunca los han vivido.

Las siguientes palabras, de Silvia Nascimento, editora jefe y fundadora del Sitio Mundo Negro, nos ayudan a comprender la profundidad de ese diálogo trayendo tres puntos esenciales:

1. “Para mí, los medios de comunicación hegemónicos todavía tienen grandes dificultades para ver el cuerpo negro en otras narrativas y eso les afecta mucho a los periodistas negros, sobre todo a las mujeres. Otro hecho que sucede, como lo dijo una vez Maju Coutinho, es reunir a periodistas negros solamente para hablar sobre cuestiones raciales. ¿Por qué no tenemos una mesa de periodistas negros para hablar sobre política o cuestiones ambientales, por ejemplo?”
2. “Otra cosa que sentí al hacer un trabajo a un gran sitio web de noticias es que las personas blancas aún creen que entienden más de nuestras cuestiones que nosotros mismos. En el momento de pautar un texto sobre negritud, ellas deciden la perspectiva y el tono. En mi caso, hice un material relacionado con cuestiones de candomblé, y una editora,

blanca, quiso hacer alteraciones que cambiarían el sentido de lo que realmente quise yo decir. Eso es bastante frustrante.”

3. “En mi caso, a causa del Mundo Negro, produzco, pero también formo parte del grupo que más ha muerto a causa del Covid-19 – al mismo tiempo que discutimos la violencia contra la población negra de forma histórica. Un reportaje del NY Times discutió justamente el impacto de esos dos factores exclusivamente en periodistas negras. Y el texto muestra un aumento en el número de cuadros de depresión y crisis de pánico de esas profesionales.”

Y finaliza:

“ *Creo que el gran obstáculo es la falta de sensibilidad de aquellos que toman las decisiones sobre los impactos que esos contenidos provocan en nuestra salud mental.*

Tener una actuación responsable cuando se piensa la intersección de raza y salud mental requiere aprendizajes a partir de la literacidad racial por parte de periodistas, especialmente por parte de aquellos en posición de líderes.

# UNA JORNADA DE LITERACIDAD RACIAL, EJEMPLIFICADA EN ETAPAS

1

RECONOCIMIENTO DE LA BLANQUITUD Y CAPACIDAD  
DE RACIALIZARSE

2

COMPRESIÓN DE QUE EL RACISMO ES UN PROBLEMA  
ACTUAL Y NO SOLAMENTE UNA HERENCIA HISTÓRICA

3

PERCEPCIÓN DE QUE LAS IDENTIDADES RACIALES SE  
APRENDEN

4

APROPIACIÓN DE UNA GRAMÁTICA Y DE UN VOCABULARIO  
RACIAL

5

CAPACIDAD DE INTERPRETAR LOS CÓDIGOS Y PRÁCTICAS  
"RACIALIZADOS"

**Disponible en:** Consultoría "Pisar nesse chão devagarinho"



Un raciocinio similar lo podemos aplicar si consideramos las implicaciones del machismo en la salud mental de periodistas mujeres y, aun, de hombres (A fin de cuentas, muchos hombres no acuden a terapia, pues no es “cosa de hombre”, “es cosa de gente delicada”, lo que hace que se vuelvan aún más vulnerables). Es necesario que ese debate ocurra, manteniéndose como pauta permanente, es decir, que no sea algo solamente puntual.

Traer grupos minoritarios y sus necesidades al centro del diálogo sobre salud mental es, por lo tanto, una excelente práctica. Una de las maneras de cultivar ese ambiente es a través de la escucha y de la atención a las necesidades de las personas, no menospreciando los marcadores sociales o considerando esa cuestión un pequeño detalle.

PARTE 2

# En la práctica:

¿CÓMO CULTIVAR MÁS  
SALUD MENTAL?



# Técnicas para realizar inmediatamente de manera individual

Las listas pueden dar la impresión que la solución es fácil. Pero no es nada sencillo crear nuevos hábitos nocivos o abandonar actitudes nocivas. Las sugerencias abajo son solamente el inicio de un cambio, considerando las quejas más comunes que se presentaron en la primera parte de esta guía.

## 1 Establecer límites y expresar tus necesidades con claridad

Uno de los reclamos más frecuentes entre periodistas es que se les invada los horarios de descanso con mensajes de Whatsapp y llamadas. A veces, sí es una urgencia, pero muchas veces se trata de la ansiedad de la otra persona. Por eso, dejar claro, con seguridad y gentileza, cuáles son los límites, puede ser un excelente movimiento.

Límites pueden tener diferentes formas:

- ▲ definir horarios y redes para la comunicación profesional
- ▲ preservar un tiempo diario para autocuidado y actividades cotidianas en familia

- ▲ realizar alguna práctica deportiva al menos 3 veces a la semana
- ▲ reservar tiempo en la agenda para una sesión semanal de terapia
- ▲ si es necesario ir mucho más allá del horario para entregar una tarea, comunicar que puede ser necesario más tiempo de descanso para recuperarse
- ▲ no establecer el hábito de almorzar o engullir la comida en 15 minutos
- ▲ pedir que no se utilicen patrones agresivos de comunicación en el día a día
- ▲ reservar el tiempo necesario para pasar una noche de sueño adecuada (insomnio puede provocar irritación, desatención, inestabilidad y también afectar la memoria)

Respetar los límites del otro es un estímulo para que realicemos nuestro mejor trabajo. Nadie consigue ofrecer lo máximo de calidad cuando siente continuamente que le faltan al respeto.

### EJEMPLO DE CÓMO HACERLO:

“*Recibir pedidos directamente en mi WhatsApp en horarios de descanso no me está haciendo bien, tengo dificultad para desconectarme y parece que nunca descanso. ¿Decidimos que la comunicación durante los días libres van a ser siempre vía correo electrónico, salvo si se trate de una emergencia? De mi parte, me comprometo siempre de empezar el día chequeándolo.*”



## 2 Ejercicios sencillos de respiración

Si estás ante una situación difícil, respira profundamente y permite que tu cuerpo se relaje. Incluso durante una reunión, es posible hacerlo discretamente. Si estás solo en tu mesa, considera aumentar para cuatro o, mejor aún, diez respiraciones profundas. Relaja los brazos, hombros y columna mientras lo haces. Considera caminar y alejarte de la computadora para que facilites el proceso. Si sientes que no consigues parar y hacer diez respiraciones, puedes estar con la ansiedad alta.

No subestimes el impacto de esa práctica, especialmente cuando se vuelve un hábito.

## 3 Ejercicios sencillos de estiramiento

Igual que la sugestión anterior, no es necesario algo muy complejo aquí. Es un cariño que le ofrecemos a nuestro cuerpo y mente. Estirar la columna, desperezarse, caminar, estirar los músculos faciales. Realizar rutinas que se pueden aprender durante prácticas de yoga o automasaje son bienvenidas.

Experimenta introducir estos hábitos durante el trabajo cotidiano, aunque sea un estiramiento de pocos minutos.

## 4 Meditación

Hay incontables maneras de meditar. Esencialmente, estamos hablando de un cultivo de consciencia, relajamiento y atención. Sugerimos, a quienes todavía no tienen una rutina establecida, que empiecen con prácticas sencillas, como lo es centrarse en la respiración.

Aquí te presentamos dos videos básicos en donde se dan consejos de cómo hacerlo:

- ▲ ["Para comenzar a meditar"](#)
- ▲ ["Como meditar"](#)
- ▲ Y [en esta página del proyecto "The Self-investigation"](#) hay dos meditaciones guiadas (en inglés) y direccionadas a periodistas.

Meditar está para nuestra salud mental, así como cepillarse los dientes está para el mal aliento tras despertarse. Es común que andemos con mal aliento emocional, tensos, ansiosos, rabiosos e insomnes. Si no adoptamos una rutina de autocuidado emocional, normalizamos esa identidad y podemos creer que es auténtico de nuestra parte expresar desequilibrio.

Por supuesto, la meditación no es el único camino. Experimenta diferentes prácticas y encuentra cuál se encaja mejor en tu rutina y personalidad.

## 5 Práctica deportiva regular

La liberación de endorfinas, el espíritu de colectividad, el enfoque en el propio cuerpo y en el momento presente son reacciones que nos proporcionan las actividades físicas. Caminata, carrera, fútbol, voleibol, natación, tenis, baloncesto, remo, ciclismo... encuentra algo que combine contigo y ponlo en práctica.

## 6 Rutina regular de sueño

Más fácil hablarlo que hacerlo. Pero tal vez sea una de las actitudes más benéficas a realizarse en esta lista. ¿Cómo lograrlo? Algunas sugerencias básicas son: dormir y despertarse a la misma hora, no tener televisión o pantallas en la habitación, reducir la exposición diaria a pantallas, no traer el celular a la habitación, evitar cafeína por la noche, hacer ejercicios físicos y leer un libro físico antes de dormir.

Aquí te presentamos dos vídeos para auxiliarte, profundizando en el tema y presentándote el concepto de **"Higiene del sueño"**:

- ▲ ["Higiene do sono? Como dormir melhor"](#)
- ▲ ["Como dormir melhor"](#)

## 7 Alimentación saludable

La mayoría de nosotros ya sabe lo importante que eso es, pero aun así lo ignora. Busca a un profesional de la nutrición u otros medios de información especializados. O empieza solamente con tu sensatez, reduciendo el consumo de alimentos nocivos y excesivamente procesados. El punto es estar atentos al qué ingerimos, sin pensar que nuestro cuerpo es una máquina que va a funcionar bien, independientemente de cómo nos nutrimos.

## 8 Terapia

Buscar ayuda profesional no es indicio de locura o debilidad. Es una práctica común y que se recomienda. No es motivo de vergüenza o prejuicio. Direccionar nuestras dificultades, dolores y obstáculos emocionales significa no atribuirles a aquellos que conviven con nosotros, el deber de responsabilizarse por todo aquello que elegimos olvidarnos.

Ignorar nuestra salud mental puede significar imponerles a quienes más amamos, la dificultad para adaptarse a nuestra inmadurez emocional.

## 9 Participar en entrenamientos centrados en salud mental o estudiar sobre el tema

¡Leer esta guía ya es un gran paso! Considera buscar cursos, inmersiones, libros y documentales sobre el tema.

**¿Dónde informarse?** Hoy tenemos proyectos centrados en la salud mental de periodistas, como las propias iniciativas del Redes Cordiais, además de proyectos internacionales, como el "[Dart Center for Journalism and Trauma](#)" y el "[The Self-investigation](#)".

## 10 Rutina de descanso como prioridad

No hay cómo ser totalmente productivos, cuando nos habituamos a niveles extremos de estrés. Una cultura saludable de autocuidado en la redacción requiere líderes que dan el ejemplo al cuidarse a sí mismos, tal como editores, reporteros y freelancers que asumen la corresponsabilidad al tratar sus propios momentos de recarga de energía como algo esencial.

---

Ninguna de estas prácticas, aisladas y puntuales, van a provocar cambios repentinos y profundos. **La clave es la continuidad.**

En los días buenos y en los malos, es importante que se mantenga la práctica. Sin la rigidez de considerar cualquier "falla" un gran problema, lo que está igualmente distante del relajamiento total, en que la regularidad no es esencial.

Si es posible, dedícate a ellas en pareja o en un pequeño grupo. Eso puede facilitar lo. Al inicio, es común que nuestra motivación oscile bastante o que nos rindamos a viejos hábitos.

## Ejercicio: creando un grupo de acogida emocional en tu equipo o redacción

Estamos hablando de algo tan sencillo como un grupo de conversación para intercambio de experiencias.

El grupo puede ser informal. Por ejemplo, *freelancers* pueden articular encuentros entre colegas, aunque no actúen en los mismos medios de comunicación. Gestores pueden sugerir que sus equipos adopten la práctica o ellos mismos pueden ser anfitriones de las primeras sesiones.

Si hay recursos para llamar a profesionales que faciliten un encuentro regular, sería aún mejor. Pero eso no es obligatorio.

Sin embargo, se recomienda que se encaminen a terapeutas cuestiones sensibles que salgan a la luz.

A continuación, algunos pasos básicos y actitudes recomendadas para inspirar esos encuentros.

- ▲ **Busca hablar en primera persona:** “yo siento”, “yo vivo eso”, “en mi vivencia, las cosas son así”... este lenguaje facilita el compartimiento de experiencias de modo más abierto y gentil.
- ▲ **Evita juzgar y criticar los relatos de las demás personas:** cultiva una postura empática, ofreciendo una escucha atenta y afectuosa.
- ▲ **Si es posible, haz un primer encuentro agradable:** junto con personas interesadas, elige horarios disponibles para las conversaciones para que todos puedan reunirse. Para eso, elige un lugar agradable y prepara el ambiente, haciéndolo más acogedor. Si es presencial, té y pastel son bienvenidos. Una hora de duración puede ser un buen comienzo. Si al final la gente sienta que ha pasado demasiado rápido, será excelente para que se surgieran nuevos encuentros.
- ▲ **Evita comentarios que buscan “resolver” los dolores y problemas de los demás, a menos que lo pidan:** la idea es que sea un grupo de escucha, no un grupo que presiona a las personas a tomar decisiones con una lista de tareas.
- ▲ **Rompe el hielo con buen humor:** empezar la conversación de modo más despreocupado, sacando a los participantes de la rutina acelerada del cotidiano suele ser una buena idea. Dinámicas y ejercicios de respiración pueden ayudar.

- ▲ **Elige a alguien para ser el anfitrión de cada encuentro:** abriendo espacio para que haya alternancia en la función. La persona anfitriona puede traer una pregunta, tema o relato inicial para empezar la conversación. Es importante que esa persona esté atenta al tiempo y se responsabilice de cerrar la conversación. Recordando: la persona anfitriona es una participante común. No está en el grupo como una autoridad o experta en salud mental.

Eventualmente, la redacción puede convidar a profesionales para conducir encuentros de profundización.

- ▲ **Ten temas específicos para los encuentros:** basta escuchar los principales dolores e incomodidades de las personas. Cada sesión puede centrarse en una de ellas.
- ▲ **Si las sugerencias tienen sentido, llévalas adelante:** el grupo puede ser un espacio para el surgimiento de nuevas ideas que valgan la pena llevarse a los líderes o que puedan implementarse inmediatamente, de forma individualizada o en equipos. Transformar las reflexiones en cambios concretos puede mostrarles a los participantes que se puede generar impacto real con ese movimiento.

# Tres pilares para una redacción emocionalmente preparada

Promover la salud mental en tu equipo o redacción es un trabajo a largo plazo. Exige esfuerzo individual de los periodistas, así como actitudes de liderazgo.

Planear una actuación consistente, con pequeños pasos posibles en cada pilar, puede ser un buen comienzo. Accede al [centro de salud mental y resiliencia de la Reuters](#) y a los enlaces de profundización al final de esta guía para una referencia inicial, y que sepas cómo avanzar.

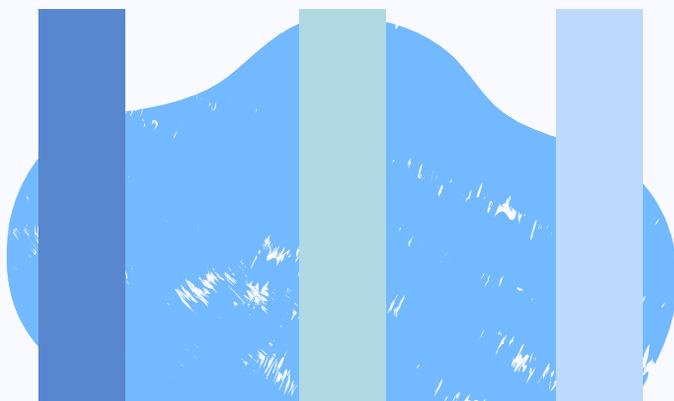
## Cultura

Prioriza a la salud emocional

## Políticas

Apoyo material, burocrático y logístico

## Entrenamiento



## EJERCICIO:

# 13 preguntas para reflexionar sobre la madurez emocional de tu equipo o redacción

Las preguntas a continuación se conectan con aspectos como cultura interna, comunicación, entrenamientos, protocolos y buenas prácticas. A fin de cuentas, nuestra salud mental es también reflejo de la estructura de trabajo en la que estamos incluidos.

Sabemos que muchas redacciones enfrentan escasez de recursos y nuestra idea no es generar aún más ansiedad con el cuestionario abajo. La intención es que estas reflexiones puedan inspirar estrategias de cuidado emocional a corto y largo plazo, considerando las realidades de cada local.

1. ¿Existe una cultura de sobrecarga de trabajo, en la que los periodistas están al límite de agotamiento?
2. De modo general, ¿la comunicación entre el equipo tiende a ser más empática y acogedora o distante y agresiva?
3. ¿Hay claridad y transparencia sobre los procesos internos?
4. ¿Se elogia a las personas en la redacción y en el equipo? ¿También se reconoce su trabajo tras concluir entregas difíciles con éxito?

## EJERCICIO:

# 13 preguntas para reflexionar sobre la madurez emocional de tu equipo o redacción

5. ¿Ya se ha realizado para la redacción algún tipo de entrenamiento centrado en la salud mental? En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia?
6. ¿Ya se ven las conversaciones sobre desafíos emocionales y personales como una práctica normal o todavía se ven de forma estigmatizada?
7. ¿Incentivan los líderes a que sus equipos y freelancers prioricen prácticas de autocuidado? ¿Se les ofrece flexibilidad de horarios y días de descanso a las personas del equipo cuando lo necesiten?
8. ¿Dan los líderes el ejemplo, priorizando su salud mental?
9. ¿Ya se ha realizado alguna investigación interna para generar datos acerca de las necesidades y desafíos emocionales del equipo y de eventuales *freelancers*?

## EJERCICIO:

# 13 preguntas para reflexionar sobre la madurez emocional de tu equipo o redacción

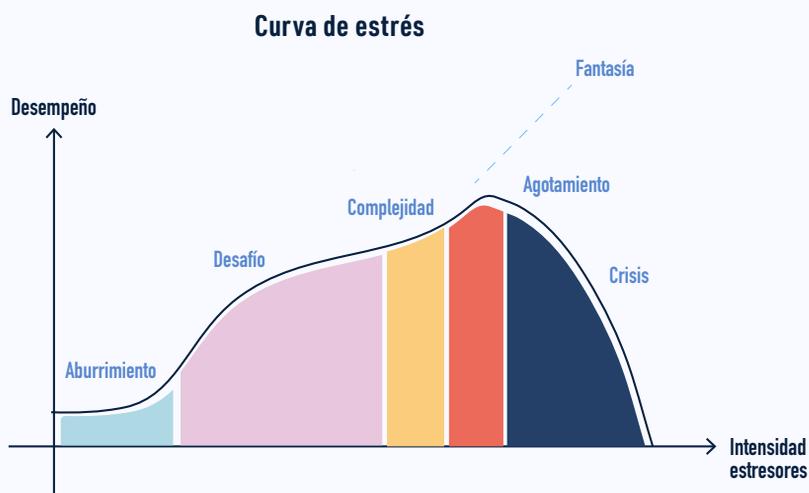
10. ¿Hay apoyo psicológico para la redacción (tanto en la forma de terapia como cualquier otra práctica centrada en el bienestar emocional), financiado, total o parcialmente, por el propio medio de comunicación?
11. ¿Hay una política de atención y cuidado a la salud mental de los empleados, con protocolos y buenas prácticas, que todos conocen?
12. ¿Tu equipo o redacción está familiarizado con términos como *Burnout* (agotamiento emocional), trauma, trastorno de estrés postraumático e injuria moral?
13. ¿Tu equipo o redacción ya ha recibido orientaciones de autocuidado acerca de cómo actuar ante coberturas posiblemente traumáticas? ¿Ya han sido entrenados para saber cómo entrevistar a personas que se expusieron a situaciones traumáticas, preservando su dignidad y salud mental?



## Extra: recomendaciones para que se eviten cuadros de agotamiento durante la cobertura electoral

Las elecciones son un periodo de estrés extremo para los periodistas. En un contexto de amenazas institucionales, la situación se vuelve aún más grave. Relatos de violencia verbal, psicológica y física contra periodistas se han convertido en algo común. Eso puede crear un clima de inseguridad emocional extremadamente difícil.

Para impedir que profesionales lleguen al colapso, les sugerimos a los líderes de equipos periodísticos que tengan aún más conciencia de la importancia del descanso y de prácticas de cuidado emocional.



Las imágenes abajo pueden ser útiles para empezar conversaciones colectivas:

Idealmente, el estrés positivo es aquel que está en las zonas "Desafío" y "Trabajo excesivo". La línea punteada "Fantasía" es la idea de que trabajar 12, 14 o 16 horas durante cinco días a la semana va a aumentar la productividad. En realidad, es el camino exacto hacia el colapso o, al menos, hacia el aumento de la posibilidad de volverse adicto; también de cuadros de ansiedad, depresión y disturbios psíquicos.

Abajo, una imagen con doce escalones hacia el burnout (agotamiento mental) y frases típicas que se relacionan con cada uno de ellos. Es importante resaltar que no se trata de una trayectoria lineal, así que es común que se salten algunos escalones:

# Los 12 escalones del agotamiento emocional

---

## TENSIÓN

- 1 Necesidad de autoafirmación
- 2 Trabajar cada vez más
- 3 Descuido de las propias necesidades
- 4 Distanciamiento de los conflictos e de la ansiedad creciente

## RESISTENCIA

- 5 Repriorización de los valores
- 6 Negación de los problemas emergentes
- 7 Aislamiento
- 8 Cambios comportamentales preocupantes

## AGOTAMIENTO

- 9 Despersonalización
- 10 Vacío interior
- 11 La depresión se intensifica
- 12 Síndrome de agotamiento emocional (*Burnout*)

## Frases más comunes “

### TENSIÓN

1	Necesidad de autoafirmación	<i>“Quiero ser bueno en lo que hago, quiero destacarme”</i>
2	Trabajar cada vez más	<i>“Voy hacer más y mejor que los demais”</i>
3	Descuido de las propias necesidades	<i>“No tengo tiempo para eso ahora”</i>
4	Distanciamiento de los conflictos y de la ansiedad creciente	<i>“No hay nada que pueda hacer, mejor trabajar más y seguir centrado ”</i>

### RESISTENCIA

5	Repriorización de los valores	<i>“Todo lo que valoro en mi vida es fruto del trabajo arduo”</i>
6	Negación de los problemas emergentes	<i>“¡Si todos trabajaran como yo, esto aquí estaría mucho mejor!”</i>
7	Aislamiento	<i>“¡Estoy harto de pensar en los demás, voy a concentrarme solamente en mis necesidades!”</i>
8	Cambios comportamentales preocupantes	<i>“Estoy en mi límite”</i>

## Frases más comunes “

### AGOTAMIENTO

9	Despersonalización	<i>“No necesito hacer más que mi obligación ”</i>
10	Vacío interior	<i>“No tengo más fuerzas ”</i>
11	La depresión se intensifica	<i>“Nada más vale la pena”</i>
12	Síndrome de agotamiento emocional ( <i>Burnout</i> )	<i>Colapso físico y emocional</i>



Un rápido ejercicio es intentar identificar si te reconoces en una o más frases y etapas de estos escalones. En caso afirmativo, se recomienda que busques ayuda profesional y un periodo inmediato de descanso.

---

La **literacidad emocional** debe ser un hábito.

Conversar sobre los desafíos, estimular el autocuidado y capacitarnos para que podamos ayudar, de manera más eficaz, a los demás y a nosotros mismos serán habilidades fundamentales para que atravesemos las elecciones, realizando una cobertura de calidad y manteniéndonos sanos. **Priorizar la salud mental del equipo puede y debe convertirse en una cultura dentro de las redacciones.**

PARTE 3

# Diccionario básico

SOBRE LA SALUD MENTAL





[HAGA CLIC EN LA SECCIÓN DE REDIRECCIONAMIENTO](#)

**Salud mental**

---

**Equilibrio emocional**

---

**Emociones**

---

**Síndrome de *Burnout*  
o síndrome del  
trabajador quemado**

---

**Trauma**

---

**Trastorno de estrés  
postraumático (TEPT)**

---

**Injuria moral**

## Salud mental

La Organización Mundial de la Saúde (OMS) define salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”.

Es importante destacar que el entendimiento de aquello que configura la salud mental está en constante renovación, de modo que no se trata de un concepto inmutable. La definición de la OMS es un avance con relación a la antigua noción de que la salud mental sería meramente la ausencia de padecimientos psíquicos.

Sin embargo, la definición propuesta por Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold y Satorius, [en este estudio publicado en 2017](#), ofrece una visión más amplia, al abordar la salud mental como **“un estado dinámico de equilibrio interno que permite a las personas utilizar sus capacidades en armonía con los valores universales de la sociedad**. Capacidades como: capacidades cognitivas básicas; reconocer, expresar y modular las propias emociones, así como empatizar con los demás; flexibilidad y capacidad para hacer frente a los acontecimientos adversos de la vida; desempeñar funciones sociales; cultivar una relación armoniosa entre cuerpo y mente.”

## Equilibrio emocional

En la perspectiva de esta guía, es algo a cultivarse. Podemos investigar nuestro actual equilibrio o desequilibrio a través de preguntas como: ¿qué nos motiva y nos orienta? ¿Hacia dónde apunta nuestra brújula ética? ¿Cuál es la cualidad de nuestra atención? ¿Somos capaces de identificar nuestras tendencias y distorsiones cognitivas nocivas? ¿Tenemos consciencia de nuestros estados internos? ¿Conseguimos responder de modo constructivo a las demandas cotidianas? Estas preguntas son parte de lo que nos lleva a la eudaimonía, un estado de florecimiento humano menos dependiente de factores externos.

No es estar constantemente alegre. Es un estado interno de bienestar y equilibrio emocional fruto del cultivo menos dependiente de condiciones externas. Por lo tanto, es más duradero que la felicidad hedónica, motivada por constantes estímulos y placeres.

## Emociones

Saber cómo hacer frente a ellas es un desafío. Nuestras emociones traen mensajes, salvan nuestras vidas, motivan comportamientos y construyen relaciones. Pero también nos pueden confundir y, no necesariamente, llevarnos hacia buenas direcciones. Por esta razón, ¿cómo saber cuándo debemos nutrirlas o ignorarlas?

Paul Ekman, renombrado psicólogo e investigador de las emociones, las define de la siguiente

forma. "Las emociones son un proceso. Una forma específica de percepción automática afectada por nuestro pasado, a través de las cuales sentimos que algo importante para nuestro bienestar está sucediendo, lo que activa un conjunto de cambios psicológicos y comportamientos para hacer frente a la situación."

Cultivar una relación más consciente frente a nuestras emociones es uno de los objetivos de esta guía.

## Síndrome de *Burnout* o síndrome del trabajador quemado

Se considera una enfermedad ocupacional desde 2022. Según la OMS, *Burnout* "es un síndrome que resulta de un estrés crónico en el trabajo, y que no se administró correctamente".

Posee tres elementos clave: "sensación de agotamiento; cinismo o sentimientos negativos relacionados con su trabajo y eficacia profesional reducida".

## Trauma

La red británica **BBC**, en la guía "[Dealing with trauma](#)" (2013), ofrece la siguiente definición: "Un incidente traumático puede ser cualquier acontecimiento fuera de la experiencia usual de un individuo, con el potencial de causar daño emocional o físico."



Trabajar con el trauma es parte de lo que hace la **BBC**. Presenciar, cubrir o producir materiales sobre situaciones traumáticas – o solamente interactuar con fotos y videos – puede llevar a fuertes reacciones emocionales. No solamente guerras, protestas, muertes y desastres, sino también tragedias personales pueden causar trauma. Si no se trata el impacto negativo del trauma, pueden haber consecuencias a largo plazo.”

Síntomas incluyen:

- ▲ *flashbacks* y recuerdos súbitos, con imágenes, sonidos u olores
- ▲ dificultad para hablar sobre los acontecimientos
- ▲ dificultad de concentración
- ▲ producción de sudor superior a la media
- ▲ aumento del consumo de alcohol y drogas u otras prácticas adictivas
- ▲ no querer salir de casa o no querer parar de trabajar
- ▲ soñar con la situación
- ▲ dificultad para dormir

## Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El Hospital Israelita Albert Einstein lo define como “un disturbo caracterizado por la dificultad de recuperarse tras vivir o presenciar un aconteci-

miento aterrador. La condición puede durar meses o años, con gatillos que pueden traer recuerdos del trauma seguidos de intensas reacciones emocionales y físicas. Entre los síntomas están pesadillas o recuerdos repentinos (*flashbacks*), huida de situaciones que hacen recordar el trauma, reacciones exageradas a estímulos, ansiedad y humor deprimido."

## Injuria moral

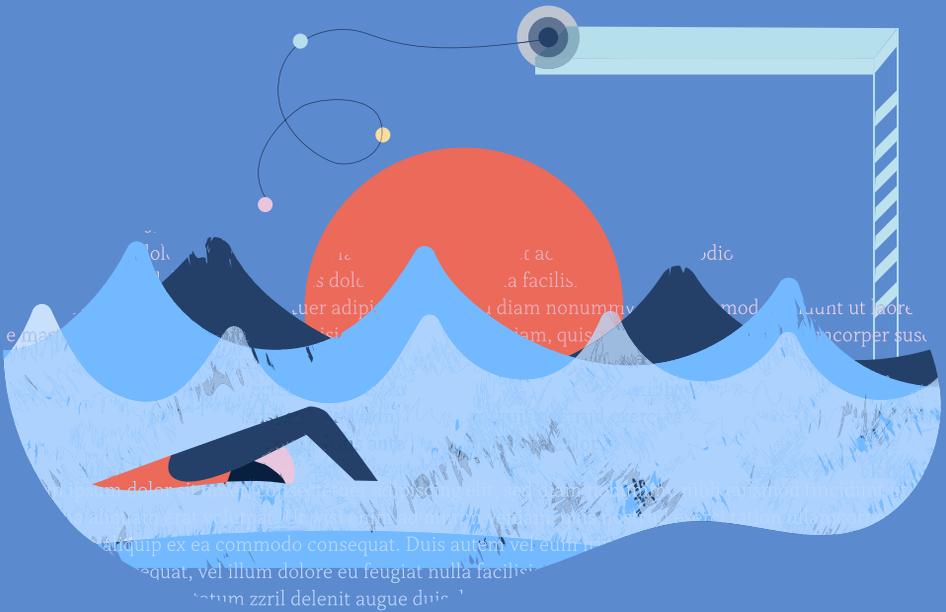
Los autores del estudio "[The emotional toll on journalists covering the refugee crisis](#)", Anthony Feinstein, profesor del departamento de Psiquiatría de la Universidad de Toronto, y Hannah Storm, directora del International News Safety Institute, definen injuria moral como "el daño causado a la consciencia o brújula moral de una persona, tras presenciar, causar o no prevenir actos que están más allá de sus propios límites éticos".

Por ejemplo, se envía un periodista para entrevistar a una madre que perdió a sus hijos en una tragedia. Supongamos que este periodista se sienta obligado a producir un material sensacionalista, enfatizando el sufrimiento humano para conseguir bastante audiencia, haciéndole preguntas como "¿qué estás sintiendo ahora?". Realizar esa tarea puede ser un conflicto moral para el profesional, provocándole daño mental. A eso lo nombramos injuria moral.

PARTE 4

# Contenidos adicionales

## MATERIAL DE PROFUNDIZACIÓN



## Sitios web:

[The Self-investigation](#): excelentes cursos en línea para gestores y periodistas, centrados en la realidad específica del periodismo. La sección de recursos de este sitio es bastante completa. El material está en inglés y español, hasta ahora.

[The Reuters Mental Health and Resilience Resource](#): la central en línea de recursos y orientaciones en salud mental de la Reuters. Cuenta con materiales para periodistas de redacción, freelancers y gestores.

[Dart Center for Journalism & Trauma](#): referencia internacional en el estudio de salud mental para periodistas. Ofrece numerosas guías, recursos e investigaciones.

## Guías:

[Leading resilience: a guide for editors and news managers](#): una guía práctica de cómo cuidar de equipos que estén trabajando en coberturas potencialmente traumáticas. La sección final presenta checklists inmediatamente aplicables.

## Libros:

[Um coração sem medo: por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade](#), de Thupten Jinpa – libro sobre el cultivo de la compasión, lleno de prácticas y ejercicios. El autor es el presidente del "Compassion Institute", referencia internacional en este campo, y está relacionado con trabajos pioneros de investigación y entrenamiento en el cultivo de compasión de la Universidad de Stanford.



Resgate emocional: como trabalhar com suas emoções e transformar o sofrimento e a confusão em energia que te fortalece, de Dzogchen Ponlop – libro introductorio y bastante didáctico con varias prácticas de equilibrio emocional.

Autocompaixão: pare de se torturar, de Kristin Neff – libro base de la autora, que es referencia internacional en el tema.

Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, Marshall Rosenberg – libro base en este campo, cuyo autor es el creador de la CNV.

Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life, Paul Ekman – libro de un investigador pionero en el estudio de las emociones y referencia global en este tema.

Notícias: um manual do usuário, Alain de Botton – libro que presenta excelentes reflexiones sobre el actual estado del periodismo.

Community-Centered Journalism: Engaging People, Exploring Solutions, and Building Trust, Andrea Wenzel – libro que presenta caminos para la aplicación del periodismo de soluciones en medios de comunicación locales, con prácticas orientadas hacia la construcción de confianza con la propia comunidad alrededor de la cual actúa el medio de comunicación.

Constructive news: how to save media and democracy with journalism, Ulrik Haagerup – libro base sobre "Periodismo constructivo", un abordaje innovador y riguroso, cuya práctica puede beneficiar también la salud mental de los propios periodistas.

[Ataques ao Jornalismo se Alastram nas Redes](#), Informe Repórteres Sem Fronteiras e ITS.

## Podcasts e webinarios:

[Saúde mental e jornalismo, parte 1: uma conversa com Anna Mortimer](#)

[Saúde mental e jornalismo, parte 2: uma conversa com Dean Yates](#) (si escuchas solamente un episodio, que sea este. Dean Yates lideró el área de salud mental en la Reuters durante 3 años.)

[Saúde mental e jornalismo, parte 3: uma conversa com Jesús Mesa](#)

[Saúde mental e jornalismo, parte 4: uma conversa com Alissa Richardson](#)

[Webinar da "The International Journalists' Network" sobre saúde mental no jornalismo](#)

[Varanda ITS #110 | Ataques ao Jornalismo: automação e campanhas de ódio nas redes sociais](#)



Instituto  
de Tecnologia  
& Sociedade  
do Rio



redes cordiais

---

Acceda a nuestras redes



[itsrio.org](http://itsrio.org)